

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 9일(월)	8월 10일(화)	8월 11일(수)	8월 12일(목)	8월 13일(금)	8월 14일(토)	8월 15일(일)
				· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 참소라야채무침(18.) · 돈육짜장볶음 (5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 오례오즈/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 알갈이나물 · 야채계란말이(1.) · 치킨텐더/요거트소스 (1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 돈사태떡집(5.6.10.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)				
				· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 오이도라지초무침 (5.6.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 달고나우유마카롱 (1.2.6.)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.) · 돈육채피망볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(딸 기)(2.)					
				· 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(8.) · 숙주나물 · 베이컨감자샐러드 (1.2.5.6.10.13.) · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치고추장국 (5.6.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 오리야채볶음(5.6.) · 고추송송고기말이/계 첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)					
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품				수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.5	737.0	804.9					
탄수화물(g)			63.1	108.9	133.1					
단백질(g)	19.32	19.32	20.3	38.3	39.7					
지방(g)			16.6	17.0	11.3					
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	178.8	130.1	227.4					
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.6					
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.6	0.3	0.8					
비타민 C(mg)	26.57	33.40	15.7	10.9	20.4					
칼슘(mg)	231.97	266.21	146.0	81.3	210.7					
철분(mg)	3.65	4.63	3.3	3.0	3.6					

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal로 환산.

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯